

Arbeitswelt 16.10.2017

Bildschirmarbeitsplatzbrille: vielleicht Ihr zuverlässigster Kollege am Arbeitsplatz

10 Tipps für Ihre neue Arbeitsplatzbrille

Immer mehr Computer und Displays aller Art bestimmen unseren Arbeitsalltag und auch unser Privatleben. Kaum ein Beruf kommt mehr ohne Bildschirmarbeit aus. Vielen Menschen ist dabei gar nicht wirklich bewusst, welch harten Job unsere Augen dabei tun. Erfahren Sie, was eine Bildschirmarbeitsplatzbrille oder Arbeitsplatzbrille ausmacht und wie diese helfen, Ihre Arbeit am PC zu erleichtern. BESSER SEHEN gibt Ihnen 10 Tipps, die Sie beim Kauf einer Bildschirmarbeitsplatzbrille beachten sollten.

1. Wie merke ich, dass ich eine Bildschirmarbeitsplatzbrille brauche?

Die häufigsten Anzeichen bzw. ersten Symptome, dass unsere Augen durch Computerarbeit überanstrengt sind, merken wir meist nicht durch ein unscharfes Sehen, sondern durch Ermüdungserscheinungen der Augen, Kopfschmerzen, Verspannungen von Nacken- und/oder Rückenmuskulatur oder Lichtempfindlichkeit. Unsere Augen können sogar trocken, gerötet sein oder brennen. Dies sind die Folgen, dass wir sehr angestrengt, konzentriert und lange Zeit in einer bestimmten Sehdistanz auf den Computer schauen, dies möglicherweise in einer unnatürlichen, verspannten Körperhaltung. Hinzu kommt, dass wir häufige Blickwechsel in Nahentfernungen (zum Computer oder anderem Display, Papieren, die wir lesen) und mittleren Entfernungen (wie zu Kollegen oder Kunden) vollziehen.

Ein Besuch beim Optiker und ein Sehtest können Aufklärung bringen, ob Sie eine Bildschirmarbeitsbrille zur Sehunterstützung am Arbeitsplatz benötigen.

2. Wen betreffen Sehprobleme am Arbeitsplatz am

häufigsten?



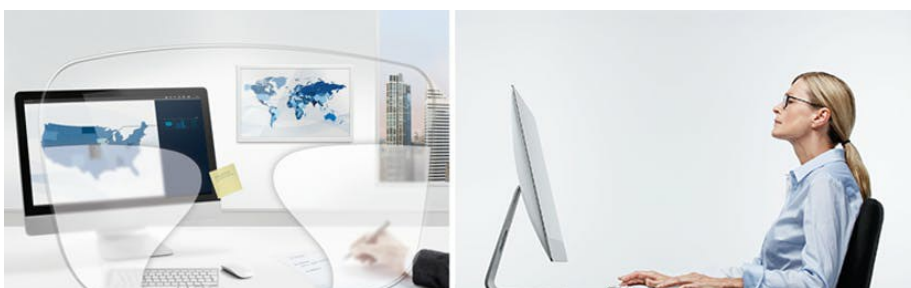
Ab einem bestimmten Lebensalter – meist beginnt es zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr – lässt die Akkommodationsfähigkeit (d.h. die schnelle Anpassungsfähigkeit an bestimmte Sehentfernungen) der Augenlinse nach. Dies passiert sehr oft schleichend. Wir merken es daran, dass wir plötzlich die Zeitung, die Speisekarte oder Papiere mit Kleingedrucktem weiter von uns weghalten müssen, um klar lesen zu können. Man bezeichnet dies mit dem für viele unangenehmen Wort [> „Alterssichtigkeit“](#) – bzw. fachlich Presbyopie genannt. Die erste Wahl ist hier häufig eine Lesebrille, die das Sehen in Nahentfernungen wieder leichter und schärfer macht. Zunehmend wird auch das Arbeiten an Bildschirmen anstrengender. Wir können plötzlich Excel-Tabellen nicht mehr so gut entziffern und vergrößern die Einstellung der Schrift am PC, das Lesen auf dem Smartphone wird immer anstrengender und unschärfer, wir greifen zur Lesebrille.

3. Welche Arten von Bildschirmarbeitsplatzbrillen gibt es?

Entscheidend für eine Bildschirmarbeitsplatzbrille ist, dass sie genau die Sehentfernungen unterstützt, die für Ihre Arbeit an Bildschirmen und Displays genutzt werden. Das kann sehr individuell sein.



Im ersten Moment mag man glauben, dass eine Lesebrille schnelle Abhilfe schafft. Doch bedenken Sie: Eine Lesebrille ermöglicht Ihnen ein optimales Sehen in einer sehr nahen Distanz. Um Texte und Bilder gut erkennen zu können, werden Sie automatisch näher an Ihren Bildschirm herangehen. So nehmen Sie eine für Ihren Körper unvorteilhafte Haltung ein. Die Folge können Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich sein. Auch bei der Wahl des besten ergonomischen Bürostuhls und der besten Mouse werden Sie diese Haltung nicht korrigieren können.



Der nächste Schritt wird möglicherweise eine Gleitsichtbrille sein, die Sie den ganzen Tag tragen, um entspannt und scharf in Nähe und Ferne blicken zu können. Für alle Alltagssituationen eine sehr gute Wahl. Doch für die Arbeit am Schreibtisch vor dem Computer nur bedingt. Denn: Eine Gleitsichtbrille ermöglicht Ihnen ein Sehen in allen Entfernungen. Im unteren Bereich des Gleitsichtbrillenglases wird Ihr Sehen in der Nähe unterstützt. Arbeiten Sie am Bildschirm, schauen Sie deshalb durch den unteren Bereich des Brillenglases. Dafür heben Sie Ihren Kopf an, um optimal durch den entsprechenden Teil des Brillenglases scharf sehen zu können. Diese Haltung überanstrengt auf Dauer Ihre Nacken- und Schultermuskulatur. Auch diese Körperhaltung wird nicht die Entspannung bringen, die optimal für Sie ist.



Nun kommt die **Bildschirmarbeitsplatzbrille** ins Spiel. Sie ist mit ihren Sehbereichen optimal auf die Blickbewegungen beim Arbeiten angepasst. Und das ganz individuell, wenn Sie mögen. Diese Brillengläser bieten Ihnen ein sehr großes Sichtfeld für ein optimales Sehen im Nahbereich und auf mittleren Entfernungen – also zwischen einem halben und vier Metern –, wodurch Sie genau im geforderten Sehbereich optimal sehen und arbeiten können. Ihr Kopf und Hals sind in einer natürlichen, entspannten Position und das den ganzen Arbeitstag über.

Mehr noch! Ganz nach Ihren Sehgewohnheiten im Beruf oder auch bei Freizeitaktivitäten können Sie zwischen unterschiedlichen Designs wählen.

Bildschirmarbeitsplatzbrille mit dem Brillenglastyp „Near“: Bei diesem Design wird die maximale Distanz, bis zu der der jeweilige Brillenträger scharf und deutlich sehen soll, auf zwei Meter festgelegt. Es ermöglicht damit scharfes, natürliches Sehen von der Leseentfernung bis in den mittleren Bereich von zwei Metern. Diese Bildschirmarbeitsplatzbrillen-Variante eignet sich für Personen, die hauptsächlich am Computer arbeiten oder viel lesen.

Bildschirmarbeitsplatzbrille mit dem Brillenglastyp „Room“: Die maximale Distanz wird bei diesem Brillenglas-Design auf vier Meter festgelegt und ermöglicht eine entspannte Sicht mit großzügigen Sehbereichen von der Lesedistanz bis in diesen mittleren Sehbereich. „Room“ eignet sich beispielsweise ideal für Personen, die viel Kundenkontakt haben, häufig vom Arbeitsplatz aufstehen und parallel an einem Bildschirm arbeiten. Beim Umherlaufen werden Sie gar nicht merken, dass Sie Ihre Bildschirmarbeitsplatzbrille tragen.

Bildschirmarbeitsplatzbrille mit dem Brillenglastyp „Book“: „Book“ hat einen verstärkten Fokus auf den Lesebereich mit einer maximalen Distanz von einem Meter. Im Vergleich zu einer Lesebrille, die in der Regel für eine feste – die persönliche Lesedistanz – konzipiert ist, gewährleistet „Book“ somit einen deutlich größeren Entfernungsbereich für ein entspanntes Lesegefühl.

Bildschirmarbeitsplatzbrille mit dem Brillenglastyp „Individual“: Das ist die individuell auf den Brillenträger abgestimmte Arbeitsplatzbrillen-Variante. Zentimetergenau wird die optimale maximale Sehentfernung im Raum für die jeweilige Person definiert. Zusätzlich werden die individuellen Daten von Brillenfassung und Gesichtsform sowie der Naharbeitsabstand bei der Fertigung dieser Brillengläser berücksichtigt.

Ihr Optiker wird genau mit Ihnen besprechen, welcher Brillenglastyp der beste für Ihre Bedürfnisse ist.

4. Geht das: die Bildschirmbrille für Einsteiger?

Eigentlich brauchen Sie noch keine Gleitsichtbrille, die Lesebrille ist allerdings nicht optimal für das Arbeiten am Computer. Ist es denn sinnvoll, gleich mit einer Bildschirmarbeitsplatzbrille einzusteigen? Ja, unter gewissen Umständen ist es das. Es gibt Menschen, die durch erste Symptome

der Alterssichtigkeit bereits eine Sehunterstützung in der Nähe benötigen, allerdings keine für die Ferne. Eine Lesebrille ist nicht ausreichend, da sie nur das Lesen in sehr nahen Entfernungen unterstützt. Die Lösung kann eine Arbeitsplatzbrille sein, die genau die Sehentfernungen optimiert, die Sie benötigen. Wählen Sie dann beispielsweise den Brillenglastyp „Room“, können Sie Ihre Bildschirmarbeitsplatzbrille wunderbar auch tragen, wenn Sie sich im Raum bewegen und in mittleren Entfernungen, z.B. bei häufigem Kundenkontakt, sehen müssen. Je geringer die Dioptrienzahl für die Sehunterstützung in der Nähe ist, desto weniger werden Sie Ihre Brille zu Beginn „merken“. Eine sehr gute Lösung können allerdings auch in diesem Fall Digital Brillengläser sein. Ihr Optiker sollte Sie hier eingehend beraten.

5. Wie sollte die Bildschirmarbeitsplatzbrille beschichtet sein?

Entscheiden Sie sich für eine gute Entspiegelung. Gerade in Büros oder Fertigungshallen haben Sie es mit starken Deckenbeleuchtungen zu tun. Damit Reflexe und Spiegelungen nicht Ihr Sehen beim Arbeiten stören, sollten Sie eine leistungsstarke Entspiegelung auch für die Brillengläser Ihrer Bildschirmarbeitsplatzbrille haben.

Ihre Bildschirmarbeitsplatzbrille sollte Ihrem Berufsalltag „gewachsen“ sein, das heißt optimal durch eine Hartschicht geschützt sein. Eine Clean Coat Beschichtung verbessert entscheidend die Reinigungseigenschaften Ihrer Brille bzw. lässt sie erst gar nicht so schnell Schmutz und Staub anziehen.

[> Mehr zu Brillenglasveredelungen.](#)

6. Blaues Licht am Arbeitsplatz: Wie können Sie sich davor mit Ihrer Bildschirmarbeitsplatzbrille schützen?

Es wird aktuell viel über die Wirkung von blauem Licht diskutiert. Auf der einen Seite benötigen wir das blaue Licht für unseren Organismus und unser Wohlbefinden. Auf der anderen Seite kann blaue Lichtstrahlung gefährlich sein. Fest steht, dass wir – bedingt durch moderne Lichtquellen wie LED-Licht oder die Abstrahlung von Displays – mehr blauem Licht ausgesetzt sind als früher. Manche Menschen können die Lichteinstrahlung des blauen Lichts von Lichtquellen oder Displays als störend und anstrengend empfinden.

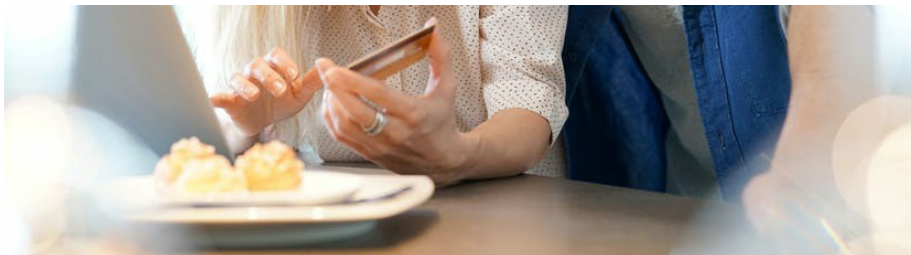
Abhilfe können hier Brillengläser mit einer speziellen Beschichtung bieten: ZEISS Brillengläser mit DuraVision® Blue Protect. Klare Brillengläser sind dabei mit einer neuen Brillenglasbeschichtung ausgestattet, die neben einer Härtebeschichtung und CleanCoat Veredelung zur leichten Reinigung zusätzlich einen Blaufilter enthält, der gezielt das blaue Licht im Bereich von 390 bis 440 nm abschwächt.

[> Mehr zu ZEISS DuraVision® Blue Protect](#)

7. Die Bildschirmarbeitsplatzbrille auch ganz privat.

So seltsam das klingen mag: Bildschirmarbeitsplatzbrillen können auch eine gute Wahl für Ihr liebstes Hobby sein, z.B. beim Lesen, beim Fernsehen, beim Kochen, beim Surfen und Chatten im Internet oder beim Musizieren. Immer dann, wenn Sie optimal in der Nähe und in bestimmten Entfernungen im Nah- bis mittleren Bereich sehen möchten.





8. Was sollten Sie beim Kauf einer Bildschirmarbeitsplatzbrille beachten?

Um ein optimales Seherlebnis bei der Arbeit an Bildschirmen und Displays für Sie zu erreichen, sind zwei Dinge wichtig: Erstens – Ihr Augenoptiker muss sehr genau den Einsatz Ihrer neuen Arbeitsplatzbrille kennen, um Sie optimal beraten zu können. Wundern Sie sich also nicht, dass er Ihnen vielleicht überraschende persönliche Fragen stellt. Zweitens müssen die Augenglasbestimmung und die Brillenglasanpassung sowie auch die spätere Zentrierung in das Brillenglasgestell sehr genau erfolgen. Kleinste Details entscheiden hier, wie entspannt Sie durch Ihre neuen Brillengläser und die darin befindlichen Sehbereiche blicken können. Je genauer dies geschieht, desto schneller werden Sie sich auch an Ihre neue Brille gewöhnen und entspannt sehen können. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Optiker auch bei der Anpassung der Bildschirmarbeitsplatzbrille ausreichend Zeit nimmt. Eine Brille dieser Art ist kein „Nebenprodukt“ Ihrer Gleitsichtbrille und sollte komplett neu konfiguriert werden.

[> Erfahren Sie mehr zur Brillenglaszentrierung](#)

9. Was garantiert Ihnen die Verträglichkeit Ihrer neuen Bildschirmarbeitsplatzbrille?

Das ist ganz einfach: Je besser das sogenannte [> Brillenglasdesign](#) oder Bildschirmarbeitsplatzbrille und je genauer die Konfiguration der Brille geschieht, desto schneller werden Sie sich an das Blicken durch die einzelnen Sehbereiche gewöhnen. Dahinter stecken zum einen die Erfahrung und Genauigkeit des Augenoptikers, aber auch das Knowhow des Brillenglasherstellers.

Wichtig ist ferner, dass Sie gerade zu Beginn die Arbeitsplatzbrille regelmäßig tragen, denn nicht nur Ihre Augen, sondern auch Ihr Gehirn müssen sich an das neue Sehen gewöhnen. Dann steht einem entspannteren Arbeiten in Bezug auf besseres Sehen nichts mehr im Wege.

10. Wie sehen die Sehbereiche der unterschiedlichen Sehlösungen ab 40 Jahren für den Arbeitsplatz aus?

Sehen ab 40 Jahren









Der ZEISS Online-Seh-Check

Testen Sie Ihr Sehvermögen, Kontrast- und Farbsehen - schnell und einfach gleich hier!

Sehtest starten!

Mein Sehprofil

Ermitteln Sie Ihre persönlichen Sehgewohnheiten und bestimmen Sie Ihre individuelle Brillenglas-Lösung von ZEISS.

Bestimmen Sie jetzt Ihr Sehprofil!

Finden Sie einen Optiker in Ihrer Nähe

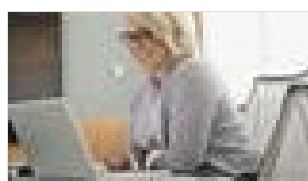
Straße, Ort



Verwandte Artikel

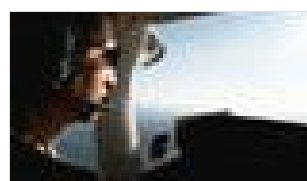


Brillen für Manager – Brillenglas und Brillenfassung auf Spitzenniveau mit hohem individuellem



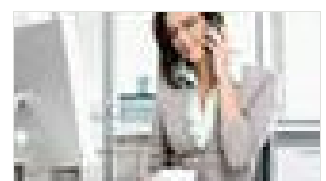
Alles im Blick am Bildschirm-Arbeitsplatz

Warum eine spezielle Arbeitsplatzbrille Ihre Arbeit erleichtern kann



Brillen für Piloten – perfekte Sicht auch über den Wolken

Ob Profi oder Amateur: Piloten benötigen eine



Die Bildschirmarbeitsplatzbril

Bessere Sicht und mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Sehkomfort

Seriosität, Eleganz und höchste Funktionalität – alles das muss eine Brille im Managerjob leisten können.

Arbeitswelt 16.10.2017

Tags: Arbeitsplatzbrille

Brille, die selbst bei extremen Licht- und Wetterverhältnissen für Durchblick sorgt.

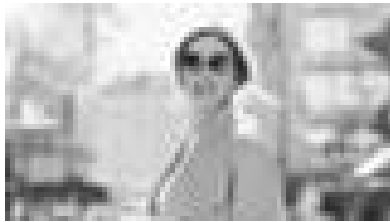
Arbeitswelt 16.10.2017

Tags: Arbeitsplatzbrille

Arbeitswelt 16.10.2017

Tags: Arbeitsplatzbrille

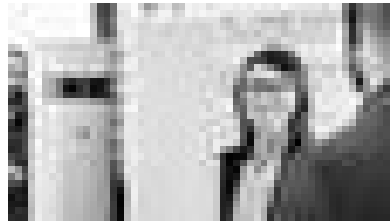
Empfohlene Produkte



ZEISS AdaptiveSun Sehlösungen

Intelligente Sonnenbrillengläser für wechselnde Lichtverhältnisse.

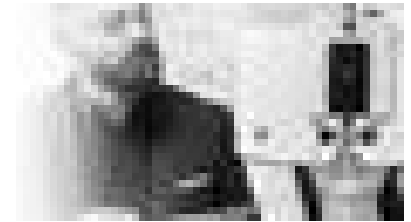
[Mehr erfahren](#)



Brillenglaszentrierung

Wussten Sie, dass Fehler bei der Anpassung der Brillengläser deren Leistungsfähigkeit um 40 % reduzieren können?

[Mehr erfahren](#)



Brillenglasbestimmung

Die subjektive Refraktion liefert die genauen Daten für Ihre Brillengläser.

[Mehr erfahren](#)



Mehr erfahren

Sehen verstehen
Gesundheit + Vorsorge
Lifestyle + Fashion
Autofahren + Mobilität
Sport + Freizeit
Arbeitswelt

Ihre Wahl - unsere Hilfe

Fernbrillen + Lesebrillen
Gleitsichtbrillen
Sonnenbrillen
Bildschirmbrillen
Sportbrillen
Kinderbrillen
Brillenglasveredelungen
Kontaktlinsen
Brillenreinigung
Beim Optiker

Serviceangebote

Testen Sie Ihr Sehprofil
Machen Sie den Online-Seh-Check
Das ist die ZEISS Seh-Analyse

Für Augenoptiker

Augen auf bei der Wahl Ihres Partners.
Instrumente + Technologien
ZEISS Brillengläser
ZEISS Reinigungslösungen
ZEISS Partner-Netz
VISUSTORE
ZEISS Academy Vision Care